

## RÈGLES SPÉCIFIQUES COMPÉTITIONS TIR 10m PRÉCONISATIONS FFS

- **LA CATÉGORIE**

Saison 2021-2022 : Athlètes hommes et dames nés en 2009 et 2010 titulaires d'une licence carte neige **COMPÉTITEUR** (changement de catégorie au 1<sup>er</sup> Juillet 2021).

***Information importante : aucune épreuve nationale se sera organisée pour cette catégorie. Les épreuves se dérouleront au niveau régional/inter-régional.***

- **PÉRIODE ESTIVALE : FORMAT DE COMPÉTITIONS PRÉCONISÉS**

Biathlon contre la montre en course à pied sur une boucle vallonnée de 1km pour tous.

Calibre: Tir 10m air comprimé, 2 tirs couchés à la bretelle  
Distance de compétition : Dames et Hommes : 3x1km  
Dimension du visuel de la cible: 30mm (Cible à atteindre : 20mm)  
Pénalité : 12 secondes par cible manquée.

- **PÉRIODE HIVERNALE : FORMAT DE COMPÉTITIONS PRÉCONISÉS**

Biathlon contre la montre à ski en style libre sur une boucle vallonnée de 1,2km pour tous.

Calibre: Tir 10m air comprimé, 2 tirs couchés à la bretelle  
Distance de compétition : Dames et Hommes : 3x1,2km  
Dimension du visuel de la cible: 30mm (Cible à atteindre: 20mm)  
Pénalité: 12 secondes par cible manquée.

***Remarque: d'autres formats de compétitions peuvent être organisés y compris en y incluant du tir en position debout avec ou sans potence.***

- **FARTAGE SUR COMPÉTITIONS HIVERNALES :**

Le FFS préconise l'instauration d'un fartage commun à l'image de ce qui est fait au niveau national.

- **LES CARABINES**

La FFS préconise l'utilisation de carabines à air comprimé 5 coups avec chargeurs.

Équipées d'une bretelle de tir, ces carabines doivent être testées avant la compétition et en état de marche. Sauf problème avéré, tout incident de tir relèvera de l'athlète et de l'utilisation qu'il fera de la carabine, il ne pourra faire l'objet de réclamation ou de changement de matériel durant la course.

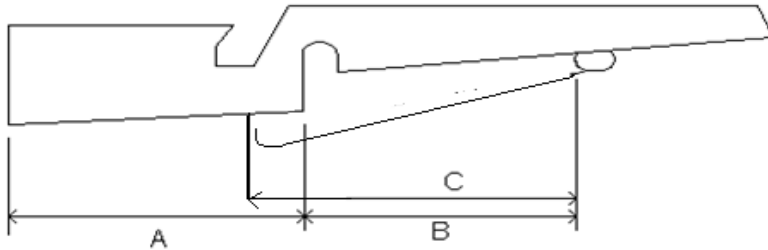
**Pour des raisons d'équité, il est conseillé que les carabines utilisées soient les mêmes pour tous les participants.**

**Brassards de tir:** Chaque athlète doit être en possession de son brassard de tir

**Réglages des carabines :**

Dans le but d'optimiser la position de chaque concurrent en fonction de leur taille, **deux longueurs de crosse seront proposées.**

Ci-dessus un plan de mesure qui détermine de manière précise les différents réglages



A : Distance de la face arrière de la plaque de couche à la face avant de la poignée.

B : Distance de la face avant de la poignée à la face arrière du cale-main.

C : Distance de la face interne du crochet à la face arrière du cale-main.

Exemple : pour une carabine **Feinwerkbrau biathlon** les réglages préconisés sont les suivants :

**Petit** : A : 27 cm//B : 26 cm//C : 28 cm) /// **Grand** : A : 29 cm//B : 28 cm//C : 32 cm

- **CIBLES MÉCANIQUES**

Les cibles utilisées doivent être conformes aux règles d'homologations délivrées par la FFS. Actuellement, les cibles homologuées par la FFS sont les suivantes :

Marque : KIWI PRECISION  
Modèle : Cibles Méca 10 (CIME10)

Coordonnées de la société :  
KIWI PRECISION  
38700 LE SAPPEY EN CHARTREUSE  
Tel : 06.95.69.70.65  
Site Web : [www.kiwiprecision.fr](http://www.kiwiprecision.fr)

- **ESSAIS DE TIR**

Le déroulement des essais de tir s'organisera sur place en fonction du nombre de participants. Les carabines seront réglées par une seule et même personne en amont de la compétition.

- **INVITATION / INSCRIPTIONS**

Les organisateurs devront faire parvenir une invitation aux équipes (clubs, comités régionaux). Les inscriptions doivent exclusivement être effectuées avec le logiciel FFSSKI.

**Aucune inscription privée ou par téléphone ne doit être acceptée.**

**Seuls les licenciés de la FFS (Licence Loisir ou Compétiteur) sont autorisés à s'inscrire.**

Prix des inscriptions: le tarif d'inscription fixé par la FFS pour cette catégorie est de 6€ (six euros)/coureur/épreuve.

- Les inscriptions confirmées par les chefs d'équipes lors du comité de course ou lors de la récupération des dossards seront facturées: (le CO doit prévoir des reçus pour les chefs d'équipes).

## **CLASSEMENT**

Un classement sera établi pour les hommes et les dames.

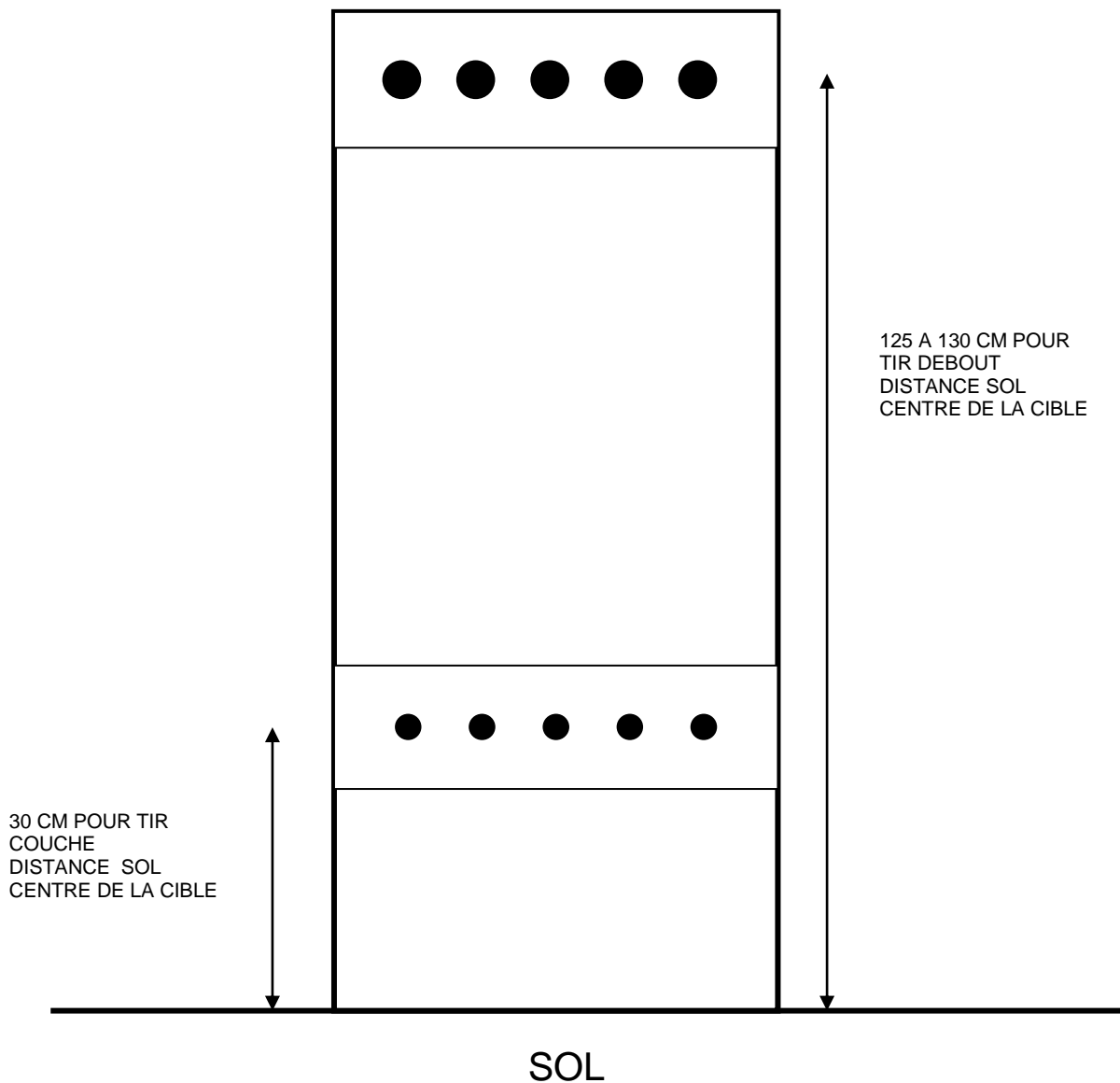
- **PRIX – RÉCOMPENSES**

L'organisateur est invité à faire le maximum pour récompenser les podiums pour chaque catégorie.

- **DIFFUSION DES INFORMATIONS**

Chaque comité doit assurer la transmission de ces informations auprès des clubs de sa région.

### *HAUTEUR DES CIBLES*



**Le tir à la bretelle demande un travail sur la position. Afin que chaque entraîneur soit en mesure de mettre correctement ces athlètes en position, la FFS vous propose un rappel des directives de tir biathlon concernant ce point précis.**

## **DIRECTIVES DE TIR BIATHLON**

### **MISE EN POSITION COUCHE D'UN ATHLETE**

#### **L'épaule.**

La régularité de placement de la plaque de couche à l'épaule sera un élément nécessaire à la progression : si cet appui n'est pas constant on ne pourra progresser ni dans la définition optimale des réglages de la position ni dans la compréhension même du tir couché. Le placement de la plaque de couche à l'épaule devient donc le premier élément à traiter par ordre chronologique dans la prise de position.

La présence d'un becquet et des repères qu'il fournit facilite beaucoup cette mise en place, mais dans la précipitation certaines approximations peuvent être fatales. Il est donc fortement recommandé d'accompagner la plaque de couche à l'épaule avec la main droite. Ce mode opératoire n'induit aucune perte de temps, il est sûr, régulier et ne demande qu'un très court temps d'adaptation.



*La mise à l'épaule doit se faire avec la main droite lors de l'installation.*

Où placer la plaque de couche ?

Le choix qui se pose ici est en fait très limité et se résume souvent à opter pour un placement intérieur maximal ; le becquet supérieur sera alors en appui sur le trapèze, ou à peine plus à l'extérieur plutôt sur l'acromion ou la base de la clavicule. De fait la plupart des athlètes

choisissent l'option intérieure pour des raisons de confort (l'appui du becquet sur des parties non osseuses) qui se trouvent aussi être un avantage du point de vue de la régularité du remplacement.

## Le bras gauche.

Hauteur de placement et style de position.

On peut classer les positions « couché » en trois grandes familles : haute, intermédiaire et basse. Le critère d'évaluation est l'ouverture du triangle bras/avant-bras/bretelle. Pour un triangle très ouvert on aura une position basse, très fermé une position haute. Si on veut chiffrer ces données théoriques, on peut retenir comme point de mesure l'angle que fait l'avant-bras avec le sol. En dessous de  $35^\circ$  on parle de position basse, entre  $35^\circ$  et  $45^\circ$  on est sur une position intermédiaire, et au-dessus de  $45^\circ$  on passe dans les positions hautes.

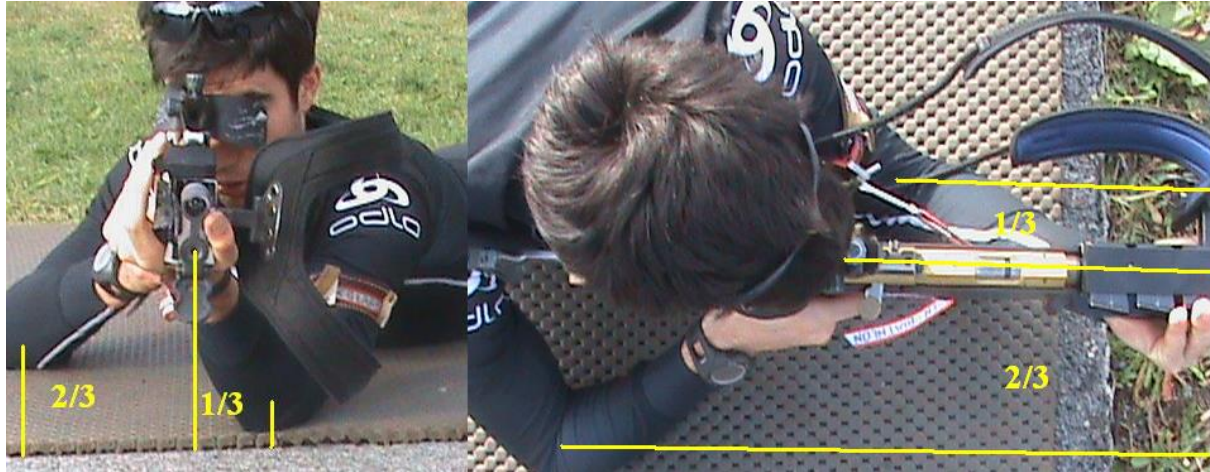
Comme souvent dans les choix techniques, les extrêmes sont à proscrire avec de jeunes athlètes. Qu'un coureur expérimenté fasse le choix d'une position vraiment basse ou haute en toute connaissance de cause est acceptable. Mais pour ceux qui débutent il faut s'en tenir aux valeurs moyennes qui représentent de toutes façons la grande majorité des cas. Et la moyenne en l'occurrence nous dit  $40^\circ$ , soit légèrement moins que les  $45^\circ$  qui sont faciles à apprécier à l'œil.



*Position type proche de  $45^\circ$  pour l'avant bras gauche.*

Placement du coude gauche sous la carabine.

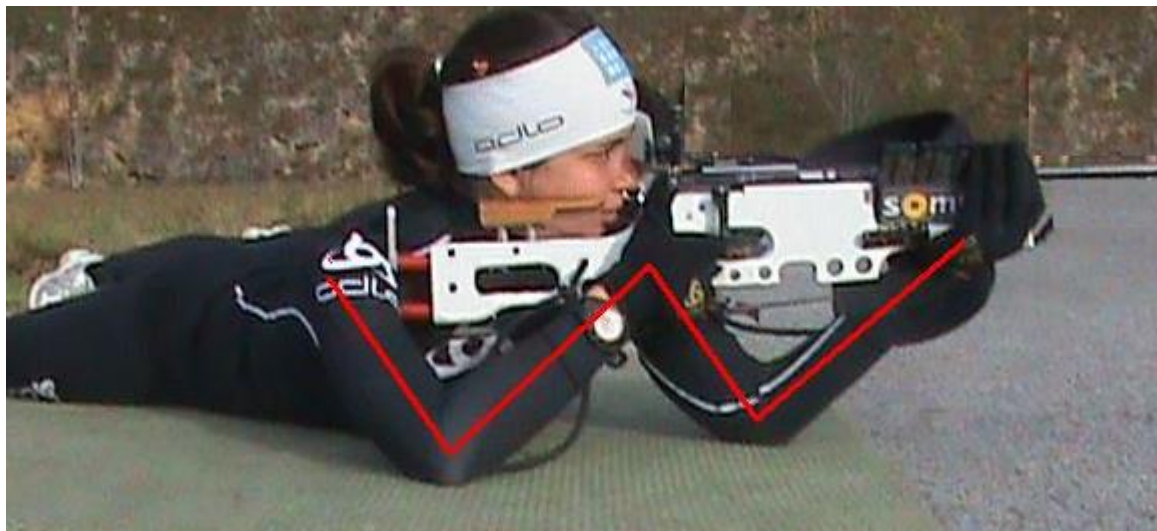
Il n'existe pas de distance optimale pour le décalage du coude par rapport à l'axe du canon, mais on peut cependant donner comme fourchette habituelle entre 4 et 8 centimètres. Cette distance s'apprécie par une vue de dessus ou de face.



*Vue de face ou de dessus la répartition des coudes autour de l'axe du canon doit avoisiner les 2/3 et 1/3.*

## Le coude droit.

Une solution pour placer régulièrement le coude droit consiste à épauler, prendre la poignée et poser **ensuite** le coude sur le tapis. On évite de cette façon les placements hasardeux et on se donne toutes les chances de conserver la logique de construction de la position.

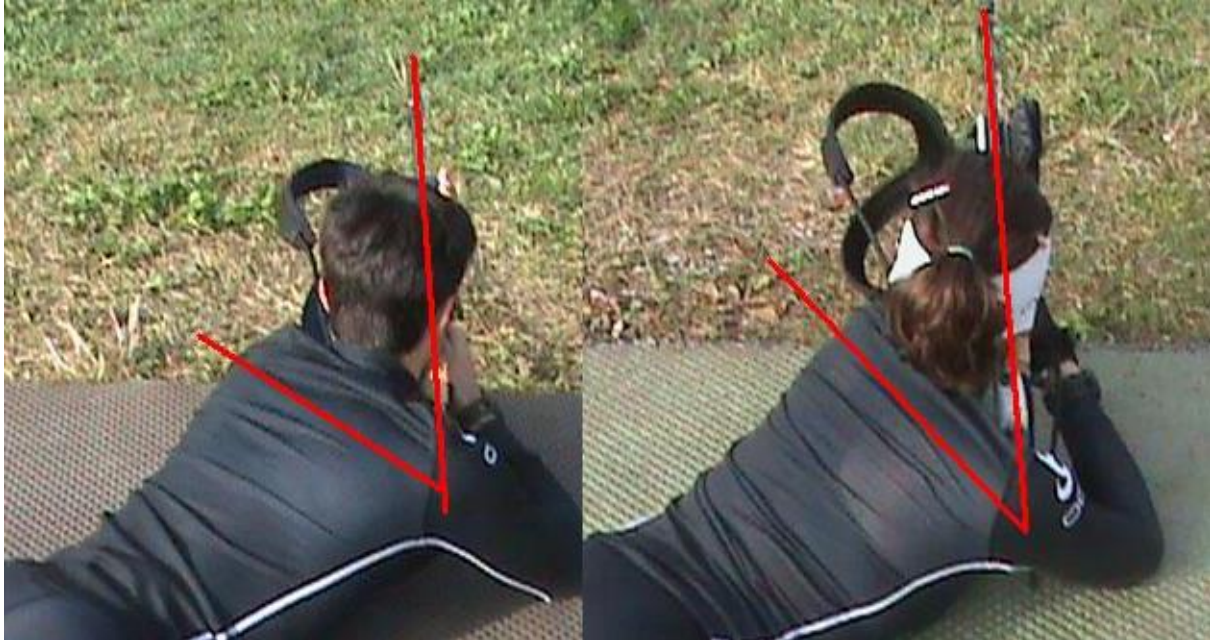


*Dans une position classique et correcte on observe un parallélisme des bras et des avant-bras droits et gauches.*

## Orientement de la ligne d'épaule.

L'axe des épaules par rapport à l'axe de tir sera une conséquence des différents placements des coudes, en particulier le gauche, et des réglages de longueur de la crosse. On parlera d'un axe d'épaules « ouvert » s'il se rapproche de la parallèle à l'axe de tir et d'un axe « fermé » dans le cas contraire. On peut donner comme valeur moyenne 40° avec une marge de plus ou moins 5°, mais cette mesure n'est pas un but en soi et ne doit pas être imposée a priori : il faut simplement la

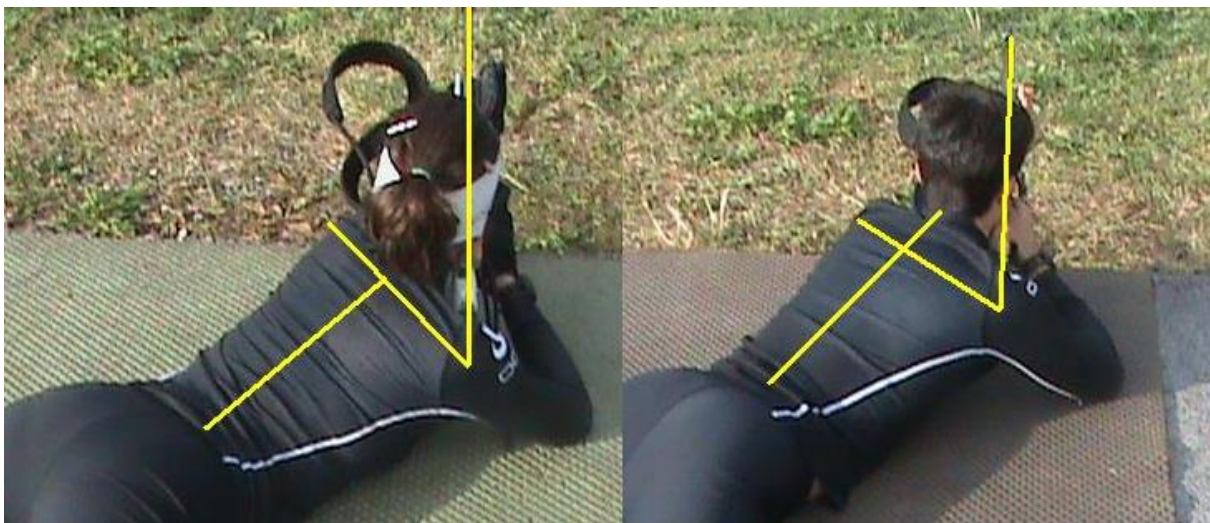
considérer comme une résultante des autres réglages ; si elle rentre dans la fourchette acceptable on ne change rien, mais si elle s'approche trop des limites c'est le signe qu'il faut revoir l'ensemble de la position.



*L'angle de la ligne d'épaules s'inscrit dans la fourchette 45°/35° (photo de droite) avec une moyenne autour de 40° (photo de gauche).*

### **Orientation du corps**

De jeunes athlètes doivent prendre l'habitude de se poser toujours de la même façon sur le tapis, soit en prenant la cible comme repère, soit en utilisant le quadrillage du tapis.



*La colonne vertébrale doit rester perpendiculaire à la ligne des épaules quel que soit l'angle choisi.*